市民カレンダー 7月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30)	22(日)	【医】香北病院(☎59－2251)
12(木)	4か月、10か月児健診　プラザ八王子(12:45～)	23(月)	行政相談　香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
13(金)	こころの健康相談　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ 献血　JA土佐香美土佐山田支所(10:00～12:00) 献血　四電工山田営業所(13:30～16:00)	24(火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
14(土)		25(水)	
15(日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53－2101)	26(木)	子宮がん検診 保健福祉センター香北(9:00～10:00、13:00～14:00)
16(月)	【医】同仁病院(☎53－3155)	27(金)	川上様夏祭り 法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00)
17(火)	【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	28(土)	
18(水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) 健康相談　香美市役所香北支所(13:30～15:30)	29(日)	【医】田所胃腸科内科(☎53－2775)
19(木)	2歳児歯科健診　保健福祉センター香北(12:40～)	30(月)	子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00)
20(金)	育児相談　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) 献血　高知工科大学(11:30～16:00)	31(火)	
21(土)			

納期のお知らせ
納期限＝7月31日(火)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期
介護保険料	第1期

粗大ごみ収集日

7月は15日(日)、16日(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー 8月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(水)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30)	6(月)	
2(木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	7(火)	特定健診 五王堂消防屯所(9:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(13:30～14:30) 献血 香美警察署(9:30～11:30) 献血 同仁病院(13:30～16:00)
3(金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30)	8(水)	育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30) 特定健診 岡ノ内公会堂(9:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(13:30～14:30)
4(土)	土佐山田まつり	9(木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)
5(日)	【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ(☎53－3031)	10(金)	行政相談 プラザ八王子(10:00～15:00)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.２７

ひき肉のコーン団子＆シュウマイ風

◆◆ 材料 ◆◆ ４人分

	材料	分量
	干ししいたけ	2枚
	長ネギ	1/2本
	豚ひき肉	200g
A	しょうが汁	少々
A	片栗粉	大さじ3
A	しょうゆ・酒	各小さじ2
A	塩・砂糖・ごま油	各小さじ1/2
	コーン(缶詰)	100g
	白菜(さっとゆでる)	200g

好みで
からししょうゆ・ポン酢

一人分の栄養価

エネルギー	197Kcal
たんぱく質	17.6g
カルシウム	81mg
塩分	2.0g

◆◆ 作り方 ◆◆

① 干ししいたけはぬるま湯で戻し、みじん切りにする。長ネギもみじん切りにする。
② ボウルにひき肉を入れ、①と①の戻し汁大さじ2とAを加えて混ぜる。
③ ②を24等分して丸め、半分にコーンをまぶして、しっかり握ってつける。
④ 白菜の葉の部分に片栗粉を少しふり、残りの半分にシュウマイ風に巻きつける。
⑤ 蒸し器に残りの白菜を敷いて並べ、強火で約15分蒸す。
⑥ 器に盛り、白菜の白い部分を適当な大きさに切って付け合わせ、好みでからししょうゆやポン酢でいただく。

ひとくちメモ
耐熱容器に入れて、ふたやラップをして電子レンジにかけると手軽に蒸すことができます。